

**ED.FISICA-SEMRIMOSAB-OA3-GUIA6-SEMANA6**  
**Guía de Educación física y salud 7º año A y B**  
**Profesor: Oscar Navarro – Claudio Morales**

Nombre:	Curso: 7 año A-B	Fecha: Semana 6
OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración y recuperación. > Progresión. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).		
Objetivo de aprendizaje semana. Ejecutar una actividad física que trae consigo una mejora de la resistencia cardiovascular y fuerza determinando de forma global la coordinación a través del control corporal.		

**¡Vamos a recordar!!**

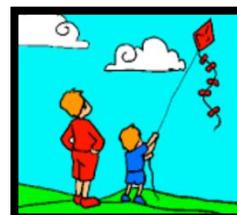
**¿Qué característica tiene un sistema de entrenamiento? Marca con una X la alternativa correcta.**

Largo y cansador

Trabajo eficaz

No se establecen objetivos

**De acuerdo a lo trabajado en la guía anterior marca con una X situaciones donde hay un trabajo cardiovascular (puede ser más de una opción).**



**Desafío físico:** Ejecutar un movimiento global llamado Inchworm (caminata de brazos).

[https://www.youtube.com/watch?v=uwB\\_lmF3\\_R0](https://www.youtube.com/watch?v=uwB_lmF3_R0)

Paso 1: Ubícate de pie con los pies separados a la altura de tus caderas.

Paso 2: flexión de cadera hasta que las palmas se ubiquen en el suelo.

Paso 3: Empezar a caminar con las palmas hacia adelante.

Paso 4: Ubicarte en una posición de plancha.

Paso 5: Regresar a la posición de pie.



**Material a utilizar:** Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).



**Instrucción de la actividad**

- Ejecuta el movimiento ya explicado caminata de oso (**Inchworm**).

**Forma de trabajar:**

**Plan de entrenamiento:** Para esta oportunidad recordaremos el ejercicio realizado en el desafío o actividad anterior Jumping Jack.

**Calentamiento.**

Piramidal ascendente (Entre cada serie 3 segundos de descanso).

- 2 Jumping Jack
- 4 Jumping Jack
- 6 Jumping Jack
- 8 Jumping Jack
- 10 Jumping Jack

Piramidal invertido (Entre cada serie 3 segundos de descanso).

- 10 Jumping Jack
- 8 Jumping Jack
- 6 Jumping Jack
- 4 Jumping Jack
- 2 Jumping Jack

**Resistencia muscular y cardiovascular.**

Realiza todos los INCHWORM que puedas hacer en 5 minutos anótalos en el cuadro que esta a continuación, después de descansar el tiempo que necesites. Realízalo nuevamente ve si pudiste superarte.

**Vocabulario**

**Plan de entrenamiento:** Consiste en prever una secuencia lógica de tareas para alcanzar los objetivos previamente definidos.

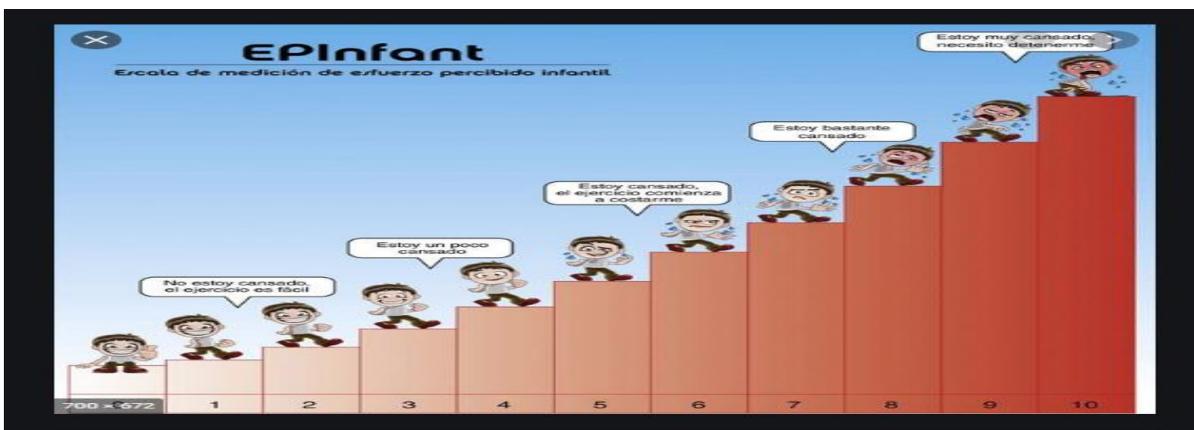
**Sistemas de entrenamiento:** La capacidad de realizar un trabajo eficazmente, durante el mayor tiempo posible.

- Piramidal ascendente: Aumento de la carga.
- Piramidal descendente: Disminución de la carga.

Según tu trabajo practico evalúate con estos indicadores: **regular, bueno, muy bueno, excelente.**

Use ropa deportiva adecuada	Seguí las indicaciones	Trabaje de forma consciente	Realice todos los ejercicios

INCHWORM	
Cantidad de ejercicios Inchworm primeros (5 minutos).	
Cantidad de ejercicios Inchworm Segundo (5 minutos).	



Según el siguiente cuadro de medición del esfuerzo responde: Observa la imagen y observa en que numero te sientes después del ejercicio.

Calentamiento	Resistencia muscular y cardiovascular	Al finalizar los ejercicios.



¡Vamos!!!